

**ACHTUNG! Jede Einheit beginnt wie angegeben, 1. Shôtôkan - Karate - Zentrum Forchheim e.V.  
dauert aber nur 60 Minuten!**

Trainingsplan, gültig ab 15.6.2020

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum	Dai	Sho	Dai	Sho	Dai	Sho	Dai	Sho	Dai	Sho
17:00 - 18:00						Kinder Weiß bis inkl. Gelb Hans				
18:00 - 19:15	Breitensport Weiß bis Grün Peter	Kyûsho (ab 18 Jahren) Klaus			Einsteiger Erwachsene + Kinder SKZF Benno	Kinder ab Orange Hans		Kinder alle Grade Zuttl, Rosa	Einsteiger Kinder VHS Zuttl	Einsteiger Erwachsene VHS Andreas
19:15-19:30							Wettkampf Kata 19:00 bis 20:30 Uhr Charlie			
19:30 - 21:00	Breitensport Dangrade David	Breitensport Blau / Braun Volker	Wettkampf Kumite Beginn 19:15 Uhr Silvia	Breitensport alle Grade Benno	Kobudô (ab 14 Jahren) Markus	Breitensport alle Grade Kata / Bunkai Oliver		Breitensport Jukuren Jürgen	Breitensport alle Grade Wolfgang, Sabine	Breitensport alle Grade Athletik Hans

Termine der Einsteigerkurse:  
[www.karate-forchheim.de](http://www.karate-forchheim.de)